Календарно-тематическое планирование

**4класс (3часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | | | Учебный материал | Дата  проведения | |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 21 (10часов)**  **1 четверть- 27 часов** | | | | | | |
| 1 | | 1 | | **Первичный инструктаж по технике безопасности**. Ходьба с изменением длины и частоты шагов в различном темпе. |  | |
| 2 | | 2 | | Сочетание различных видов ходьбы с преодолением препятствий. |  | |
| 3 | | 3 | | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Прыжки по полосам». |  | |
| 4 | | 4 | | Прыжки в длину с места в полную силу. Игра «Прыгающие воробушки». |  | |
| 5 | | 5 | | Прыжки в длину с места учет. |  | |
| 6 | | 6 | | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). |  | |
| 7 | | 7 | | Прыжки в длину с разбега (согнув ноги) учет. |  | |
| 8 | | 8 | | Метание мяча в вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м учет. Игры: «Метко в цель», «Подвижная цель» |  | |
| 9 | | 9 | | Бег на 60м с высокого старта учет. Игра «Лисы и куры». |  | |
| 10 | | 10 | | Равномерный бег до 6-8мин учет. |  | |
| **Подвижные игры из 39 (17час)** | | | | | | |
| 11 | 1 | | Ловля и передача мяча на месте . Игра «К своим флажкам». | | |  |
| 12 | 2 | | Ловля и передача мяча в движении учет. Игра «Пятнашки». | | |  |
| 13 | 3 | | Ловля и передача мяча в треугольниках. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!». | | |  |
| 14 | 4 | | Ловля и передача мяча в квадратах и кругах. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй!», «Гонка мячей по кругу». | | |  |
| 15 | 5 | | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Школа мяча». | | |  |
| 16 | 6 | | Ведение мяча с изменением скорости движения учет. Игра «Школа мяча». | | |  |
| 17 | 7 | | Ловля и передача мяча в шаге. Игра «Овладей мячом». | | |  |
| 18 | 8 | | Ловля и передача мяча в шаге учет. Игра «Мяч ловцу». | | |  |
| 19 | 9 | | Ведение и бросок мяча в кольцо. Игры: «Мяч в корзину», «Снайперы». | | |  |
| 20 | 10 | | Ведение и бросок мяча в кольцо учет. Игра «Быстро и точно». | | |  |
| 21 | 11 | | Игры: «Попади в обруч», «Салки». | | |  |
| 22 | 12 | | Игры: «Перестрелка», «Борьба за мяч». | | |  |
| 23 | 13 | | Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». | | |  |
| 24 | 14 | | Игры: «Зайцы в огороде», «Пятнашки». | | |  |
| 25 | 15 | | Игры: «Точный расчет», «Охотники и утки». | | |  |
| 26 | 16 | | Игра «Мини-баскетбол». | | |  |
| 27 | 17 | | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 четверть- 21 час**  **ГИМНАСТИКА 21 (18часов+3часа)** | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | 1 | | | | | | Инструкция по т.б. на уроках гимнастики.Кувырок вперед. | | | |  |
| 29 | | | 2 | | | | | | Кувырок назад. | | | |  |
| 30 | | | 3 | | | | | | Два-три кувырка вперед учет. | | | |  |
| 31 | | | 4 | | | | | | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках учет. | | | |  |
| 32 | | | 5 | | | | | | Мост с помощью и самостоятельно учет. | | | |  |
| 33 | | | 6 | | | | | | Композиция из освоенных элементов. | | | |  |
| 34 | | | 7 | | | | | | Вис завесом одной, двумя. | | | |  |
| 35 | | | 8 | | | | | | Вис на согнутых руках, согнув ноги. | | | |  |
| 36 | | | 9 | | | | | | Вис прогнувшись на гимнастической стенке. | | | |  |
| 37 | | | 10 | | | | | | Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | | |  |
| 38 | | | 11 | | | | | | Композиция из изученных элементов висов и упоров. | | | |  |
| 39 | | | 12 | | | | | | Лазание по канату в три приема учет. | | | |  |
| 40 | | | 13 | | | | | | Перелазание через препятствия. | | | |  |
| 41 | | | 14 | | | | | | Опорные прыжки на горку матов, коня, козла. | | | |  |
| 42 | | | 15 | | | | | | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | | | |  |
| 43 | | | 16 | | | | | | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами учет. | | | |  |
| 44 | | | 17 | | | | | | Повороты прыжком на 900 и 1800, опускание в упор, стоя на одном колене (правом, левом). | | | |  |
| 45 | | | 18 | | | | | | **Гимнастическая полоса препятствий.** | | | |  |
| 46 | | | 19 | | | | | | Сочетание шагов галопа и польки в парах. | | | |  |
| 47 | | | 20 | | | | | | Элементы народных танцев. | | | |  |
| 48 | | | 21 | | | | | | Игры и эстафеты с элементами гимнастики. | | | |  |
| **3 четверть- 30 часов**  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | | 1 | | | | | Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.Попеременный двухшажный ход без палок. | | | |  |
| 50 | | | | 2 | | | | | Попеременный двухшажный ход без палок учет. | | | |  |
| 51 | | | | 3 | | | | | Попеременный двухшажный ход с палками. | | | |  |
| 52 | | | | 4 | | | | | Попеременный двухшажный ход с палками учет. | | | |  |
| 53 | | | | 5 | | | | | Прохождение отрезков 100-200м с ускорением. | | | |  |
| 54 | | | | 6 | | | | | Игры и эстафеты на лыжах используя изученные лыжные хода. | | | |  |
| 55 | | | | 7 | | | | | Подъем в гору ступающим шагом и спуск в позе устойчивости учет. | | | |  |
| 56 | | | | 8 | | | | | Подъем в гору «лесенкой», «елочкой». | | | |  |
| 57 | | | | 9 | | | | | Подъем в гору «елочкой», «лесенкой» и торможение «плугом» учет. | | | |  |
| 58 | | | | 10 | | | | | Торможение упором. | | | |  |
| 59 | | | | 11 | | | | | Повороты переступанием в движении. | | | |  |
| 60 | | | | 12 | | | | | Спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов. | | | |  |
| 61 | | | | 13 | | | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном ходе. | | | |  |
| 62 | | | | 14 | | | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | | | |  |
| 63 | | | | 15 | | | | | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе учет. | | | |  |
| 64 | | | | 16 | | | | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе. | | | |  |
| 65 | | | | 17 | | | | | Одноопорное скольжение при попеременном двухшажном ходе учет. | | | |  |
| 66 | | | | 18 | | | | | Прохождение 1 км с учетом времени учет. | | | |  |
| 67 | | | | 19 | | | | | Оценка техники выполнения спуска в стойке устойчивости. | | | |  |
| 68 | | | | 20 | | | | | Оценка техники попеременного двухшажного хода. | | | |  |
| 69 | | | | | 21 | | | | | Передвижение на лыжах используя изученные лыжные хода до 2,5км с равномерной скоростью. | | |  | |
| **Подвижные игры -9ч** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | | | | | | 18 | | | Игра «Пустое место», «Белые медведи». | | |  | |
| 71 | | | | | | | 19 | | | Игра «Космонавты», «Волк во рву». | | |  | |
| 72 | | | | | | | 20 | | | Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу». | | |  | |
| 73 | | | | | | | 21 | | | Ведение мяча по прямой шагом, бегом. | | |  | |
| 74 | | | | | | | 22 | | | Ведение мяча с изменением скорости движения. Игры с ведением мяча. | | |  | |
| 75 | | | | | | | 23 | | | Броски мяча в корзину с места учет. | | |  | |
| 76 | | | | | | | 24 | | | Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «Снайперы». | | |  | |
| 77 | | | | | | | 25 | | | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Быстро и точно». | | |  | |
| 78 | | | | | | | 26 | | | Игра «Овладей мячом», «Мяч в корзину». | | |  | |
| **4 четверть-24 часа**  **Легкая атлетика (11часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | | | | | 1 | | | | Инструкция по т.б. на уроках легкой атлетике.Прыжки в высоту с прямого разбега. | | |  | |
| 80 | | | | | | 2 | | | | Прыжки в высоту с бокового разбега. | | |  | |
| 81 | | | | | | 3 | | | | Прыжки в высоту с бокового разбега учет. | | |  | |
| 82 | | | | | | 4 | | | | Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-1200 и с точным приземлением в квадрат. | | |  | |
| 83 | | | | | | 5 | | | | Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров». | | |  | |
| 84 | | | | | | 6 | | | | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. | | |  | |
| 85 | | | | | | 7 | | | | Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди учет. | | |  | |
| 86 | | | | | | 8 | | | | Бег на 60м учет. Игры с прыжками и осаливанием. | | |  | |
| 87 | | | | | | 9 | | | | Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). | | |  | |
| 88 | | | | | | 10 | | | | Челночный бег 3х10м учет. | | |  | |
| 89 | | | | | | 11 | | | | Кросс по слабопересеченной местности до 1км учет. | | |  | |
| 90 | | | | | | | 27 | | | Игра «Попади в обруч», «Борьба за мяч». | | |  | |
| 91 | | | | | | | 28 | | | Игра в «Мини-баскетбол». | | |  | |
| 92 | | | | | | | 29 | | | Игра в «Мини-баскетбол». | | |  | |
| **Футбол-10часов** | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | 30 | | | | | | | 1 | | ***Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.*** | | |  | |
| 94 | 31 | | | | | | | 2 | | ***Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.*** | | |  | |
| 95 | 32 | | | | | | | 3 | | ***Удары по воротам в футболе.*** | | |  | |
| 96 | 33 | | | | | | | 4 | | ***Ведение мяча и удар по футбольным воротам .*** | | |  | |
| 97 | 34 | | | | | | | 5 | | ***Игра «Передал - садись!»*** | | |  | |
| 98 | 35 | | | | | | | 6 | | ***Игра «Слалом с мячом»*** | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | 18 |
| 99 | | 36 | | | | | | **7** | | | ***Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.*** |  | | | |
| 100 | | 37 | | | | | | **8** | | | ***Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.*** |  | | | |
| 101 | | 38 | | | | | | **9** | | | ***Удары по воротам с места и после ведения мяча.*** |  | | | |
| 102 | | 39 | | | | | | **10** | | | ***Игра «Метко в цель».*** |  | | | |